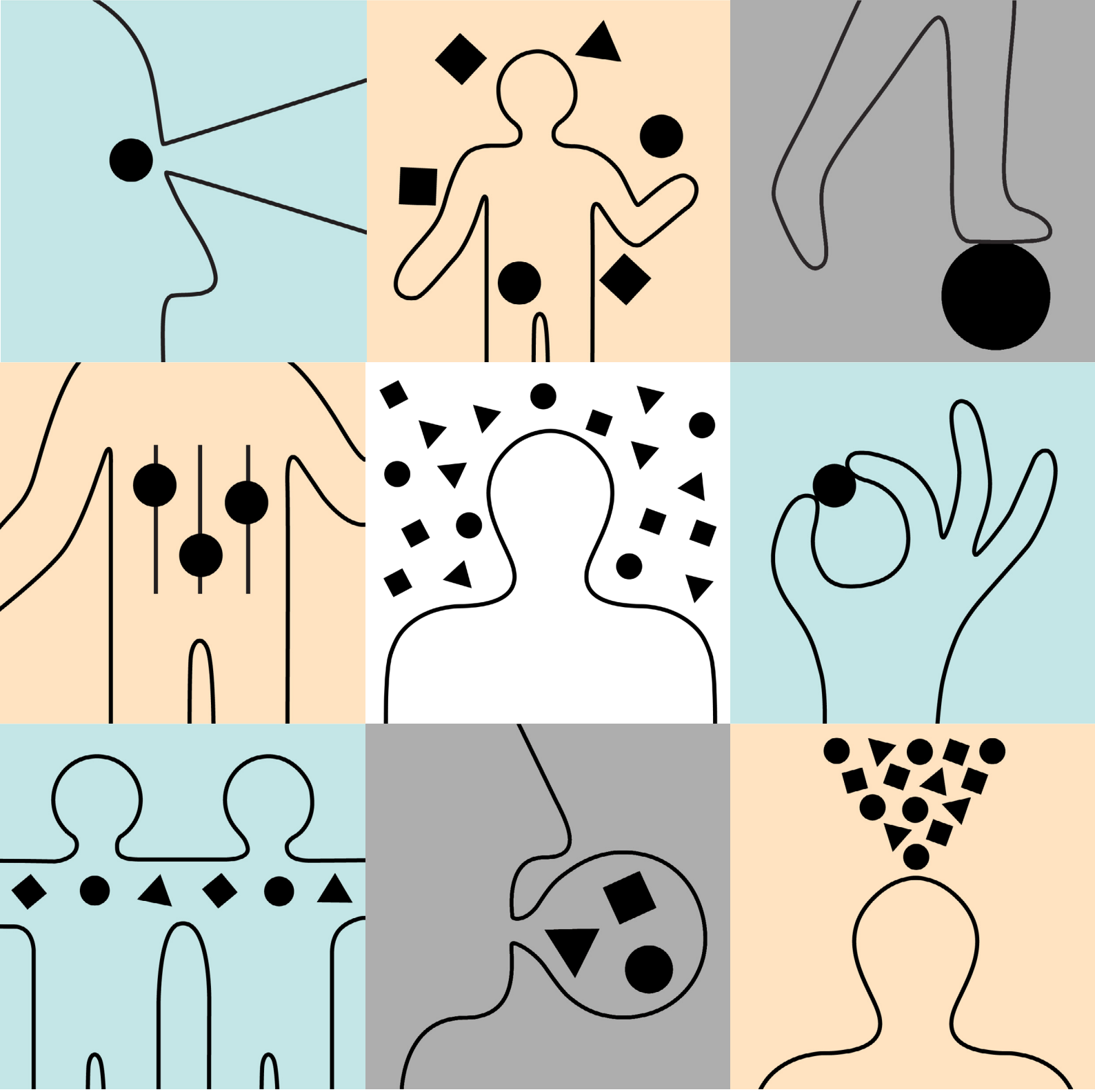


CAURVIJU PRASMJU KARTĒŠANA

M — O — S — S

moving into soft skills

Rokasgrāmata veidota projekta “Moving into Soft Skills” ietvaros, izmantojot Eiropas Savienības programmas “Erasmus+” līdzfinansējumu un sadarbojoties ar partneriem no Somijas, Latvijas, Polijas un Austrijas. Vairāk informācijas projekta interneta vietnē: www.movingintosoftskills.com.

Autori: Madara Garklāva, Elina Ikonen, Agnese Krivade, Annariikka Kyllönen, Inese Ločmele, Felipe Morato Moreira, Natalia Oniśk, Ksenia Opria, Inese Priedīte, Andrea Stitzel, Maria Stokłosa, Outi Sulopuisto, Valda Tolonen un Aleksandra Zdunek

Dizains un attēli: Zigmunds Lapsa un Inese Priedīte

Tulkojums latviešu valodā: Inese Ločmele, Inese Priedīte un Valda Tolonen

Latviešu valodas izdevuma literārā redaktore: Laura Slišāne

Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Šī publikācija atspoguļo tikai tās autoru viedokli, un Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas tapšanai nav uzskatāms par tās satura apstiprinājumu, un Komisija nekādā veidā neuzņemas atbildību par šeit ietvertās informācijas tālāku izmantošanu.

Izdevums licencēts saskaņā ar Creative Commons starptautisko licenci Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0.

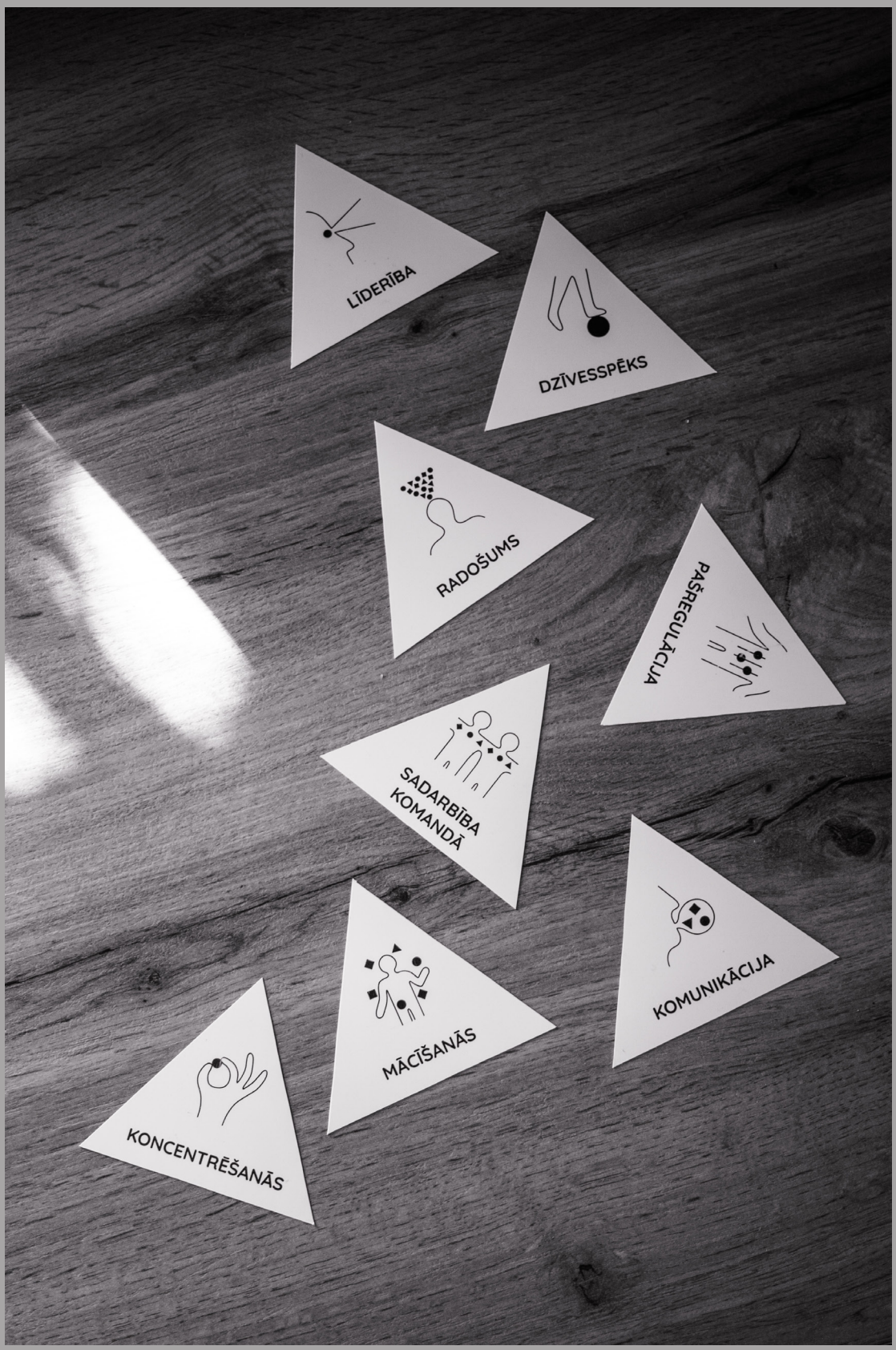
2021

ISBN 978-3-9504443-9-1

SATURS

Ievads 6
Somatikas pieeja 7
Caurviju prasmes 9
Dzīvesspēks 10
Koncentrēšanās 11
Komunikācija 12
Radošums 13
Līderība 14
Mācīšanās 15
Pašregulācija 16
Sadarbība komandā 17
Just vietu un cilvēkus 18
Ievads caurviju prasmju kartēšanā 22
Kartēšana no dažādām perspektīvām 22
Kartēšanas rīka figūras 24
Pārejas 25
Attieksme pret dalībniekiem 25
Kartēšanas sesijas vadīšana 27
Sagatavošanās 27
Iepazīstināšana 28
Kartēšanas gaita 29
Noslēgums 32
Papildu iespējas 32
Variācijas 33
Kartēšana individuāli 33
Kartēšana grupā 34
Kartēšana tiešsaistē 35
Caurviju prasmju mācību programmas plānošana 40

Pielikums
Caurviju prasmju kartēšanas rīks 41
Caurviju prasmju kartēšanas figūras ieinteresētajām pusēm 48
Mācību programmas plānošanas veidne 51
Kustību vingrinājumi 55


LĪDERĪBA
DZĪVESSPĒKS
RADOŠUMS
PAŠREGULĀCIJA
SADARBĪBA KOMANDĀ
KOMUNIKĀCIJA
MĀCĪŠANĀS
KONCENTRĒŠANĀS

1. NODAĻA | GATAVOŠANĀS CEĻAM

M—O—S—S

IEVADS

Caurviju prasmju kartēšanas rīks ir palīgs mācību vadītājiem, komandu līderiem un citiem interesentiem gūt skaidrāku priekšstatu par pašu vai apmācāmo stiprajām un vājajām pusēm, kā arī mācību vajadzībām. Tas negarantē skaidras atbildes uz visiem jautājumiem, bet ir noderīgs pašrefleksijai, padziļinot izpratni par kāda indivīda vai grupas prasmēm.

Caurviju prasmju kartēšana var būt pirmais solis mācību cikla plānošanā ar mērķi uzlabot dalībnieku caurviju prasmes, izmantojot somatikas pieeju. Vadlīnijas un metodes mācību cikla veidošanai ir pieejamas projekta "Moving into Soft Skills" rokasgrāmatā "Somatikas pieeja un metodes caurviju prasmju pilnveidei".

Pirms ķerties klāt caurviju prasmju kartēšanai profesionālos nolūkos, aicinām to vispirms izmēģināt uz savas ādas vai kopā ar domubiedriem vai draugiem. Novēlam vērtīgu pieredzi sevis un citu iepazīšanā, kā arī svarīgāko caurviju prasmju pilnveidošanā!

SOMATIKAS PIEEJA

Atsauciet atmiņā brīžus, kad no jūsu pleciem novēlās liels smagums vai kad viss šķita iespējams un pasaule bija pie jūsu kājām, vai otrādi – kad jutāties tā, it kā būtu grūti elpot un trūktu gaisa.

Šīs sajūtas nebūtu iespējamas bez ķermeņa un spējas sajust pašiem sevi. Parasti to uztveram par pašsaprotamu un nepievēršam uzmanību. Taču mēs, projekta "Moving into Soft Skills" (MOSS) komanda, ticam, ka ir svarīgi prast novērtēt un izmantot ķermeņa resursus. Lai arī Rietumu kultūrā prāts ilgstoši ir bijis pretstatīts ķermenim un uzlūkots kā pārāks par to, visu apkārt notiekošo uztveram un pieredzam pirmām kārtām caur ķermeni, tāpēc mācīšanās vai darbs nekad nav tikai tas, kas notiek prātā. Somatikas praktiķi aicina kustēties, lai izzinātu, – pievērst uzmanību savam ķermenim un sajūtām, jo vērīga attieksme pret tām var palīdzēt risināt dažādas grūtības vai sasniegt mērķus.

Mēs, šīs rokasgrāmatas autori, somatiku izprotam kā izglītojošu pieeju, kur galvenā uzmanība caurviju prasmju attīstīšanā ir pievērsta tieši kustībām un ķermeņa sajūtām. Rodas jautājums, kā kustības, dažādi fiziski vingrinājumi var palīdzēt apgūt un attīstīt dažādas prasmes. Un te atbilde – prāts eksistē dzīvā ķermenī. Pasauli iepazīstam tieši caur kustībām, un fizisko kustību pieredze ir viens no zināšanu avotiem.

Analizējot ķermeņa kustības, varam gūt labāku izpratni par savām spējām un spēju robežām, kā arī apzināties un atpazīt, kas ir tie grābekļi, uz kuriem mēdzam atkal un atkal uzkāpt. Praktizējot dažādus kustību vingrinājumus, varam attīstīt jaunas prasmes vai mainīt ierastos uzvedības modeļus. Ķermeņa pieredze ir kā metafora, kas var palīdzēt labāk izprast notiekošo darbā, mācībās un savstarpējās attiecībās.

Mācību procesā, kas balstīts somatikas pieejā, svarīgākā ir tieši paša pieredze un tās interpretācija. Tāpēc eksperts ir tas, kurš mācās, nevis kāds cits. Daudz uzmanības tiek pievērsts eksperimentēšanai, novērošanai un rotaļīgumam izziņas procesā. Mācību rezultātus vērtē pats mācību procesa dalībnieks. Nav arī atzīmju, jo nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Arī caurviju prasmju kartēšana nepalīdzēs objektīvi novērtēt prasmes, jo vērtēšanas pamatā ir pašanalīze un pašvērtējums.

Praktizējot ķermeņa kustības, iespējams praktizēt to, kas gribam būt un kādi gribam būt. Caurviju prasmju apgūšanā un pilnveidošanā tas

var būt daudz iedarbīgāk un noderīgāk par grāmatām, lekcijām vai diskusijām. Labākais veids, kā attīstīt caurviju prasmes, ir būt kustībā – vienatnē un kopā ar citiem.

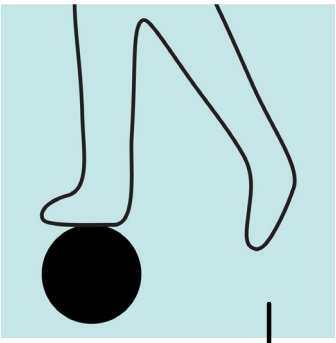
CAURVIJU PRASMES

Caurviju prasmes jeb vispārīgās prasmes pretstatā tehniskajām prasmēm ir grūti definējamas. Tās ir nepieciešamas gandrīz visās profesijās, tās palīdz saprasties un sadarboties. Taču caurviju prasmes ir grūti ielikt kādā rāmī, tās reti tiek apgūtas formālās izglītības iestādēs.

Caurviju prasmes palīdz labāk izprast un rīkoties dažādās dzīves situācijās. Attīstot un pilnveidojot caurviju prasmes, paveras jaunas iespējas gan profesionālajā, gan privātajā dzīvē.

Mēs, projekta MOSS komanda, esam radījuši inovatīvu mācību programmu caurviju prasmju apgūšanai. Tās pamatā ir dažādas somatikas metodes, kur liela nozīme ir tieši darbam ar ķermeni – tie ir dažādi kustību vingrinājumi, kas izpildāmi vai nu individuāli, vai grupā. Uzsvars ir uz astoņām caurviju prasmēm – uz prasmi saglabāt dzīvesspēku, prasmi koncentrēties, prasmi komunicēt, prasmi būt radošam, prasmi būt līderim, prasmi mācīties, prasmi sevi kontrolēt un prasmi strādāt komandā. Speciālisti, kam piemīt šīs caurviju prasmes, ir visvairāk pieprasīti mūsdienu darba tirgū. Un, visticamāk, tikpat pieprasīti būs arī turpmāk. Īss katras šīs caurviju prasmes apraksts un tas, kā tās attīstīt, izmantojot somatikas metodes, lasāms nākamajā rokasgrāmatas nodaļā.

Caurviju prasmju izpratne ir subjektīva, tāpēc tas, kā caurviju prasmes atspoguļotas šajā rokasgrāmatā, nav vienīgā un absolūtā patiesība. Aicinām veidot pašiem savas caurviju prasmju definīcijas un interpretācijas, darīt to kopā ar mācību procesa dalībniekiem, kā arī veidot piezīmes, balstoties uz savu pieredzi. Galu galā tieši spēja analizēt un vērtēt pašiem savu pieredzi ir būtiska somatikas pieejā.



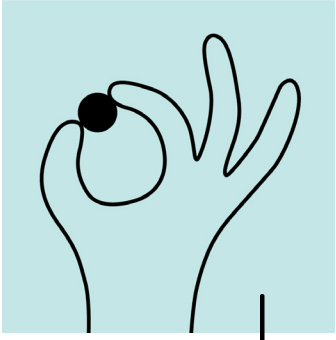
DZĪVESSPĒKS

Dzīvesspēks ir spēja augt, attīstīties, saglabāt iekšējo līdzsvaru un vienlaikus sadzīvot ar dažādām pārmaiņām un apstākļiem. Tā ir gan spēja pielāgoties dažādām dzīves situācijām, gan spēja atjaunoties, atgūties pēc krīzes, nepatīkamiem notikumiem, stresa. Te nepieciešama kritiskā domāšana, proti, prast ne tikai akli pielāgoties apstākļiem, bet, ja nepieciešams, arī iestāties pret kaut ko vai uzņemties iniciatīvu mainīt apstākļus.

Ir kustību vingrinājumi, kas palīdz mācīties saglabāt mieru stresa situācijās un situācijās, kad emocijas ņem virsroku.

Kustību prakse, piemēram, kontaktimprovizācija, palīdz ieklausīties savā ķermenī, saprast, ko tas spēj vai kas to ierobežo, mācīties krist, kļūdīties, novērot savas izjūtas pārmaiņu situācijās, kā arī mācīties pielāgoties vai arī ne, ja tas nepieciešams jūsu labbūtībai. Ārpus nodarbību telpas tieši dažādas elpošanas un ķermeņa prakses var būt tas, kas palīdz izdzīvot grūtībās un atkal rast mieru pēc smagiem pārdzīvojumiem.

PIEZĪMES



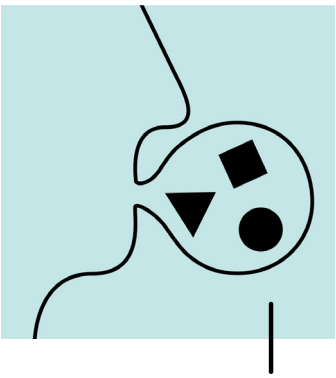
KONCENTRĒŠANĀS

Prasme koncentrēties uz noteiktām lietām un parādībām noteiktā laika posmā raksturo cilvēka psihiskās darbības virzienu un ietekmē tā rīcību. Vienlaikus tā ir spēja izslēgt no apziņas to, kas traucē pievērst uzmanību noteiktam mērķim vai uzdevumam un spēja atkal ātri pievērsties noteiktajam mērķim un uzdevumam, ja kaut kas ir iztraucējis vai novērsis no tā.

Tiesa, pārāk liela koncentrēšanās uz kaut ko vienu, pilnībā pametot novārtā visu pārējo, var arī kaitēt, piemēram, koncentrējoties tikai uz darbu, vairs nav iespējams kvalitatīvi pavadīt brīvo laiku ar tuviniekiem, pietiekami ilgi izgulēties un ieturēt veselīgas maltītes. Ir nepieciešams līdzsvars – gan prasme koncentrēties uz kaut ko vienu, gan prasme atrauties un pievērsties arī kam citam.

Prasme koncentrēties ir viena no vērtīgākajām īpašībām, jo dzīves pieredze un kvalitāte lielā mērā atkarīga no tā, kam tiek pievērsta pastiprināta uzmanība. Prasmi koncentrēties palīdz attīstīt, piemēram, meditācija un dažādas somatikā izmantotās ķermeņa skenēšanas metodes.

PIEZĪMES

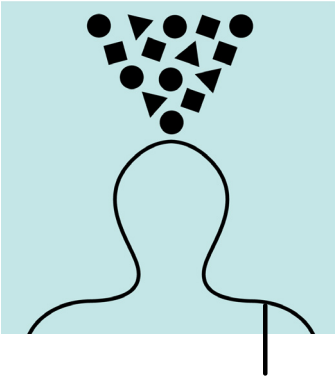


KOMUNIKĀCIJA

Komunikācija ir saskarsme, saziņa, informācijas apmaiņa starp cilvēkiem ar runas un žestu palīdzību. Lai komunikācija būtu sekmīga, nepieciešama skaidra sistēma ar saprotamiem simboliem, apzīmējumiem un uzvedības modeļiem. Tāpat nepieciešama spēja pielāgoties un uzmanīgi klausīties otrā.

Prasme komunicēt dod iespēju kļūt pamanītam, sadzirdētam un uzklausītam. Somatikas aspektā komunikācijai ir būtiska nozīme – kustību vingrinājumi pāros un grupās veicina savstarpējo saskarsmi, uzlabo verbālās un neverbālās komunikācijas spējas, palīdz uztaustīt dažādas komunikācijas problēmas un rast tām risinājumus.

PIEZĪMES

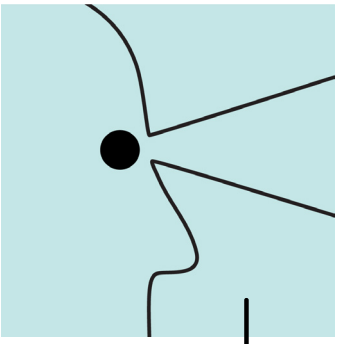


RADOŠUMS

Radošums ir kognitīvs process, kā rezultātā rodas jaunas, oriģinālas idejas, priekšstati un problēmu risinājumi. Radošs var būt gan atsevišķs indivīds, gan komanda, organizācija, gan vesela sabiedrība. Radošums var būt pat kādas noteiktas kultūras iezīme. Prasme būt radošam nozīmē būt ar atvērtu sirdi un prātu, skaidru skatu uz pasauli, nepakļaujoties ierastajam domāšanas veidam un uzvedībai. Tā ir prasme saskatīt jaunas lietu kombinācijas un veidot saikni starp šķietami nesaistītām lietām.

Radošums šaurākā nozīmē ir ideju, iztēles, pieredzes un emociju izpausme ar dažādu mākslinieciskū izteiksmes līdzekļu palīdzību, piemēram, dejā, mākslā, mūzikā, dzejā, rokdarbos. Daudzas radošās nodarbes ir ļoti ķermeniskas. Radošums brīvi plūst tur, kur tam ļauj izpausties. Ļaujot ķermenim brīvi kustēties, iespējams dot vaļu iztēlei.

PIEZĪMES



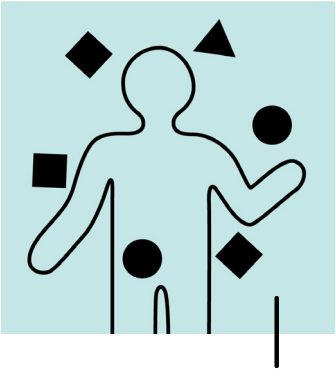
LĪDERĪBA

Būt līderim – tā ir spēja organizēt un vadīt noteiktu cilvēku kopumu konkrētu mērķu sasniegšanai. Līderis spēj izstrādāt vīziju, efektīvi komunicēt, izvirzīt mērķus, uzticēt uzdevumus, spēj palīdzēt un iedrošināt, kā arī pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību.

Arī katrs pats var būt sev līderis, ar to saprotot spēju uzņemties atbildību par sevi un savu dzīvi, spēju atturēties vainot citus savās neveiksmēs un kļūdās, spēju izstrādāt un īstenot savus plānus, izvirzīt mērķus, kā arī sasniegt iecerēto.

Kustību vingrinājumi ļauj izmēģināt un izzināt dažādus līderības stilus, izkopt savu unikālo pieeju darbā un saskarsmē ar citiem. Kustības palīdz atklāt savas stiprās un vājās puses, esot līdera lomā. Dažkārt kāds kustību uzdevums var būt pirmā reize, kad cilvēks uzdrošinās uzņemties līdera lomu vai ir spiests sekot kādam citam. Līderības mācībās ļoti bieži tiek izmantotas somatikas metodes, līdz ar to ir pieejams daudz literatūras par līderības un somatikas mijiedarbību.

PIEZĪMES



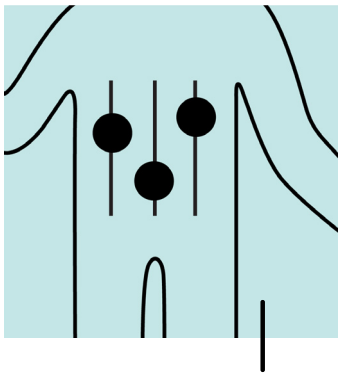
MĀCĪŠANĀS

Mācīšanās ir process, kurā tiek apgūtas jaunas zināšanas, prasmes un attieksmes. Prasme mācīties nozīmē atvērtību jaunajam, nezināmajam, arī drosmi eksperimentēt un gatavību pārmaiņām.

Tas, kurš prot mācīties, ir atradis sev piemērotāko mācīšanās veidu un metodes, zina savas mācīšanās vajadzības un spēj pamanīt un izmantot iespējas mācīties. Efektīva mācīšanās nozīmē prast koncentrēt uzmanību, plānot savu laiku un enerģiju, tas nozīmē arī prast novērtēt savu darbu un atpazīt situācijas, kad nepieciešams papildu atbalsts vai padoms. Ir svarīgi ne tikai prast mācīties, bet arī izmantot zināšanas praksē.

Uzsākot kādu jaunu kustību praksi, bieži esam spiesti izkāpt no savas fiziskās un emocionālās komforta zonas. Šāda pieredze ļauj saņemt drosmi doties pretim nezināmajam. Somatikā neatņemama mācīšanās daļa ir rotaļīgums un kļūdīšanās. Līdz ar to iziešana ārpus komforta zonas vairs nešķiet tik biedējoša, un tas noder ne tikai mācībās, bet arī ieviešot jaunas idejas un risinājumus savā darbā.

PIEZĪMES

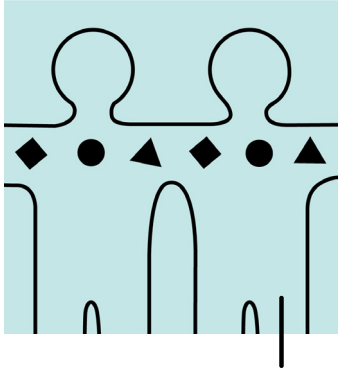


PAŠREGULĀCIJA

Pašregulācija ir spēja ievērot un vadīt savas jūtas, sajūtas un rīcību, izmantojot iekšējos resursus. Mērķis – uzlabot labsajūtu. Tā ir emociju, impulsu, enerģijas un citu izpausmju vadība. Pašregulācija palīdz sasniegt līdzsvaru visās dzīves jomās. Tā ir pauze starp impulsu un rīcību vai tieši otrādi – reakcija uz impulsu un iniciatīvas uzņemšanās, kad tas nepieciešams. Pašregulācija nozīmē zināt robežas un tās nepārkāpt, neizdegt un saprast, kad ir pienācis laiks atpūsties. Saprast savu organismu un to, kas tam nepieciešams, ir svarīgs pašregulācijas elements.

Pārgājiens ir labs piemērs, kā fiziskās aktivitātes var attīstīt pašregulācijas prasmes. Ja pārgājiens ir garš, tad diezgan loģiski nākas saskarties ar nogurumu, sāpēm, arī motivācijas trūkumu. Tādā gadījumā jāspēj pārvaldīt savu enerģiju tā, lai tiktu līdz galamērķim, vai arī laikus jāsaprot, ka ir nepieciešams apstāties, lai sevi nesavainotu.

PIEZĪMES



SADARBĪBA KOMANDĀ

Sadarbība komandā ir spēja sastrādāties kopīga mērķa labā – ieguldīties, iesaistīties, izprast savu lomu un pienākumus komandā, uzņemties atbildību, būt uz viena viļņa, komunicēt ar pārējiem komandas biedriem, iedrošināt un motivēt tos.

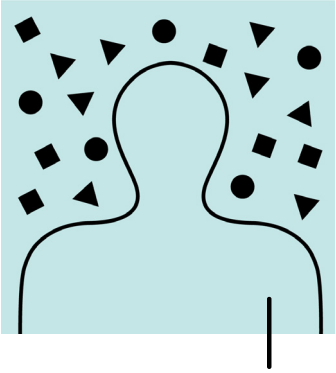
Sadarbība komandā nozīmē mācīties vienam no otra, zināt savas un citu stiprās puses, izmantot tās, spēt konstruktīvi risināt konfliktus, kā arī just gaisotni, kolektīva garu un kā tas ietekmē mērķu sasniegšanu.

Lai stiprinātu un saliedētu komandu, bieži tiek izmantoti tādi vingrinājumi, kuru pamatā ir fizisks kontakts un kur grupai jāsasniedz rezultāts, kas vienam nebūtu pa spēkam. Akrobātika un improvizācija pārī un grupā, deja vai komandas sports ir tikai dažas jomas, no kurām var aizgūt daudzus uzdevumus un idejas komandas darba spēju uzlabošanai.

PIEZĪMES

JUST VIETU UN CILVĒKUS

Kustību prakses vadītājam ir būtiski just gaisotni mācību grupā, spēt to veidot un izmantot vēlamā rezultāta sasniegšanai.



GAISOTNE

Gaisotne ir apstākļi, situācija, ko raksturo noteikts psiholoģisks noskaņojums, savstarpējās attiecības. Tā ir sava veida garīgā un sociālā vide – tas, kā izjūtam konkrētu vietu, apkārtējos cilvēkus un paši sevi. Gaisotne ir grupas prāts, attieksme un emocijas. Gaisotne būtiski ietekmē mācīšanās procesu.

Gaisotni rada jūtas un jūtu izpausme. Jūtas var būt izteiktas vārdos, bet var būt arī noklusētas. Gaisotne var būt dažāda, piemēram, tā var būt brīva un uzticības pilna, bet tā var būt arī saspringta, pilna šaubu un neuzticības. MOSS nodarbībās būtiski radīt tādu gaisotni, kas mudinātu uzticēties notiekošajam, vienlaikus justies droši un vienlaikus just piedzīvojumu un aizrautības garšu.

Gaisotni iespējams izjust ar visu savu būtību – prātu, emocijām, ķermeni. Daži gaisotni izjūt labāk, daži – sliktāk. Ir tādi, kurus apkārtējā gaisotne neietekmē, attiecīgi neietekmējot arī mācību procesu, savukārt ir arī tādi, kurus apkārtējā gaisotne ļoti ietekmē. Ja tā ir negatīva, tas traucē koncentrēties un var sabojāt vēlmi mācīties. Tāpēc ikvienam mācību grupas dalībniekam, arī tās

vadītājam, ir svarīgi apzināties sevi kā daļu no veselā, apzināties savu nozīmi kopīgas gaisotnes radīšanā. Gaisotnes veidošana nenotiek pasīvi. Prasmīgs vadītājs ne tikai apzinās gaisotnes nozīmi un to, ka pozitīva gaisotne daudz vairāk motivē sasniegt mērķus, bet arī spēj mainīt gaisotni, kad tas nepieciešams. Pozitīva gaisotne ir īpaši svarīga komandas un grupu darbā, arī mācībās. Ignorējot negatīvu gaisotni, resp., izliekoties, ka tā tāda nav, vai nevēloties atzīt to, grupā var rasties apjukums un savstarpēja neuzticība.

Grupas gaisotne ir svarīga gan MOSS caurviju prasmju kartēšanā, gan visā pārējā mācību procesā, tāpēc tai jāpievērš uzmanība laikus – vēl tikai plānojot darbu. Ja izdodas apzināt riskus, kas var negatīvi ietekmēt grupas gaisotni, procesa vadītājam ir lielākas iespējas kaut ko mainīt.

Viens no vienkāršākajiem veidiem, kā mainīt gaisotni grupā, ir mainīt nodarbības gaitu, piemēram, ierosinot pauzi, uzdodot izpildīt jaunus kustību vingrinājumus vai uzdodot jautājumus. Tā kā gaisotne ir atkarīga ne tikai no mācību grupas dalībniekiem, bet arī tās vadītāja – mainot ķermeņa valodu, balss tembru, kaut vai atrašanās vietu telpā, iespējams mainīt grupas attieksmi. Arī mūzika, joki, dažādi vizuālie materiāli un stāsti no personīgās dzīves var lieliski ietekmēt gaisotni. Dažkārt labi ir nogaidīt, it īpaši tad, ja nav skaidrs, kā rīkoties.

Strādājot ar grupu, vienmēr jāpatur prātā tas, cik svarīga ir gaisotne un cik svarīgi ir to radīt. Pozitīva gaisotne var būtiski uzlabot grupas mācīšanās pieredzi un rezultātus.

SADARBĪBA KOMANDĀ
MĀCĪŠANĀS
LĪDERĪBA
DZĪVESSPĒKS
KONCENTRĒŠANĀS
JUST APKĀRT NOTIEKOŠO
ĻAUTIES STRAUMEI
BŪT LĪDZSVARĀ
VEIDOT LABĀKUS IERADUMUS
IEKĻAUT UN IEKĻAUTIES
RISINĀT PĀRRUNAS
DALĪTIES
APZINĀTIES SEVI
UZŅEMTIES RISKU
Komandā vislabāk strādāju tad, kad varu...
Visefektīvāk strādāju tad, kad varu...
Lai kaut ko mainītu savā darbā, man vajadzētu...
nevaru...

2. NODAĻA
|
KARTĒŠANA

M—O—S—S

IEVADS CAURVIJU PRASMJU KARTĒŠANĀ

Caurviju prasmju kartēšana var palīdzēt dažādu nozaru speciālistiem sasniegt profesionālos mērķus, attīstot izpratni par savām vispārīgajām prasmēm. Kartēšanu var izmantot, lai veidotu pilnvērtīgu, uz apmācāmo vajadzībām balstītu caurviju prasmju mācīšanās procesu.

Kartēšanas sesija ir pirmais solis ilgākā somatikas metodēs balstītā mācību procesā. Sesijā ir iekļauta gan kartēšana, gan vairāki kustību vingrinājumi pēc izvēles. Tas palīdz veidot gaisotni, palīdz palūkoties uz savām prasmēm no dažādām perspektīvām. Kartēšanas sesijas laikā dalībnieki izvēlas trīs prasmes, kuras vēlas uzlabot. Pēc tam tiek plānots turpmākais nepieciešamo mācību process, atlasot uzdevumus un tēmas diskusijai un analīzei. Kartēšana palīdz saprast, kuras caurviju prasmes konkrētajā brīdī ir svarīgākās, kā arī identificēt savas stiprās puses un jomas pašizaugsmei.

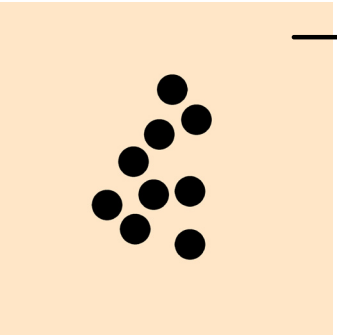
KARTĒŠANA NO DAŽĀDĀM PERSPEKTĪVĀM

Caurviju prasmes var analizēt no dažādām perspektīvām. Dažkārt nepieciešams apzināt visu iesaistīto pušu vajadzības un motivāciju. MOSS mācību programma ir veidota ar mērķi uzlabot caurviju iemaņas un prasmes, bet mācību mērķis var atšķirties atkarībā no tā, vai dalība nodarbībās ir pēc savas vai kāda cita, piemēram, darba devēja, iniciatīvas. Iesaistot kartēšanā vairākas ieinteresētās puses, var vieglāk atrast kopīgu ceļu un mērķi, turklāt, jo vairāk iesaistīto pušu, jo lielāka iespēja mazināt pieņēmumus un aizspriedumus, izvērtējot caurviju prasmes. Piemēram, ja mācības tiek organizētas skolotāju grupai, uzskati par šiem skolotājiem nepieciešamajām caurviju prasmēm varētu krasi atšķirties atkarībā no tā, vai vērtē skolēni, direktors vai paši skolotāji.

Lūk, četras dažādas perspektīvas caurviju prasmju kartes veidošanā: mācību vadītāja perspektīva, grupas līdera, piemēram, skolotāja,

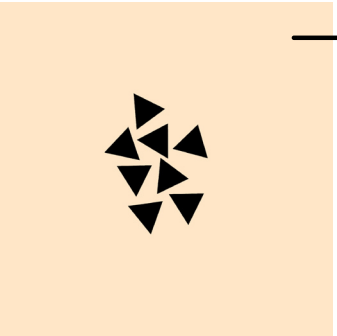
koordinatora, perspektīva, mācību kursa dalībnieka perspektīva un citu ieinteresēto pušu, piemēram, klientu vai sadarbības partneru, perspektīva. Ieinteresēto, iesaistīto pušu, kas nav mācību procesa dalībnieki, kartēšana sīkāk aprakstīta nākamajās nodaļās.

KARTĒŠANAS RĪKA FIGŪRAS



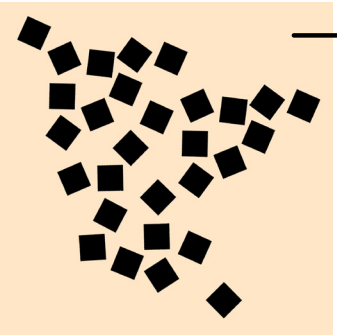
JAUTĀJUMI

Apļos ierakstīti dažādi jautājumi un teikumi, kurus nepieciešams pabeigt. Šādu jautājumu un teikumu mērķis ir palīdzēt izvērtēt savas caurviju prasmes. Dažādu perspektīvu apzināšanai ir divi apļu komplekti: viens komplekts tiem, kas mācās, otrs – iesaistītajām pusēm. Abi komplekti atrodami šīs rokasgrāmatas pielikumā.



CAURVIJU PRASMES

Trijstūri atspoguļo astoņas caurviju prasmes. Tos izmanto, lai atbildētu uz jautājumu: “Kuras trīs caurviju prasmes vēlos uzlabot?” Trijstūri ir vissvarīgākās kartēšanas figūras turpmākajā mācību procesa plānošanā. Vairāk par mācību programmas plānošanu lasiet rokasgrāmatā “Somatikas pieeja un metodes caurviju prasmju pilnveidei”.



ATBILDES

Atbildes kvadrātos atspoguļo rīcību, kas palīdz caurviju prasmes iedzīvināt praksē. Kvadrātus izmanto, lai pabeigtu teikumus. Komplektā iekļauti arī tukši kvadrāti. Tā ir vaļa improvizācijai – tukšajos kvadrātos iespējams ierakstīt savu variantu, resp., tas nozīmē, ka bez piedāvātajiem atbilžu variantiem iespējami arī citi.

Ar figūrām iespējams improvizēt un spēlēties. Nav stingru spēles noteikumu, un nav obligāti jāizmanto visas figūras. Galvenais ir rast jaunas atklāsmes. Tās var būt individuālas un kolektīvas.

PĀREJAS

Dzīvē ir situācijas, kad pārņem liels uztraukums, ir grūtības skaidri domāt vai adekvāti reaģēt uz notiekošo. Tādos brīžos ir svētīgi nomierināties un pārslēgt uzmanību uz ko citu. Pat neliela pauze reizēm var palīdzēt sakārtot domas un atgūt līdzsvaru. Piemēram, pastaiga svaigā gaisā, tasīte kafijas vai sejas noskalošana vēsā ūdenī...

Arī dažādi kustību vingrinājumi pozitīvi iedarbojas uz prātu un emocijām – izpildot kustību vingrinājumus, iespējams rast risinājumu grūtībās, sajust gan pašu, gan citu iekšējās vēlmes un vajadzības. Labākam rezultātam kartēšanas sesijā vēlams iekļaut vairākus kustību vingrinājumus: vienu kartēšanas sesijas sākumā, vienu vai divus sesijas starplaikā un vienu sesijas nobeigumā.

Šīs rokasgrāmatas 4. pielikumā aprakstīti dažādi kustību vingrinājumi. Katram vingrinājumam nepieciešams ne vairāk kā 5 minūtes. Vingrinājumus iespējams izmantot pēc saviem ieskatiem – tos var apvienot, pielāgot vai mainīt, balstoties uz grupas vajadzībām, ņemot vērā savas kompetences un nodarbību telpas piemērotību. Vingrinājumus iespējams arī izlaist, ja darbā ar grupu nav nepieciešamas pārejas vai atpūtas brīži.

ATTIEKSME PRET DALĪBNIEKIEM

Procesa vadītājs nosaka un ietekmē grupas dalībnieku izaugsmi un grupas gaisotni, tāpēc pirms nodarbībām ir svarīgi apzināties savus stereotipus, aizspriedumus un pieņēmumus un censties no tiem izvairīties. Svarīgs uzdevums ir radīt patīkamu gaisotni – neviens nedrīkst būt atstumts, visiem jājūtas pieņemtiem, saprastiem un jāspēj brīvi iekļauties grupā. Tas ir priekšnoteikums, lai izprastu un attīstītu caurviju prasmes.

Procesa vadītājs ietekmē grupas dalībniekus gan kartēšanas sesijas laikā, gan pārējā mācību laikā. Tāpēc procesa vadītājam neatkarīgi no tā, vai tas izmantos vai neizmantos kustību vingrinājumus darbā ar grupu, ir vērtīgi kādu no tiem izpildīt arī pašam, piemēram, pirms kartēšanas sesijas sākuma vai tās beigās. Tas palīdz labāk sagatavoties kartēšanas sesijai – koncentrēties, atbrīvoties no domām un raizēm, kas saistītas ar citiem darbiem, kā arī veidot labāku, uzmanības pilnu kontaktu ar mācību grupas dalībniekiem.

KARTĒŠANAS SESIJAS VADĪŠANA

Kartēšanas sesija ilgst 40 līdz 60 minūtes. Tās galvenais mērķis ir noteikt trīs svarīgākās caurviju prasmes, kuras mācību grupa vēlas attīstīt. Kartēšanas sesiju individuāli vai grupā ir iespējams organizēt visai grupai, atsevišķiem grupas dalībniekiem vai iesaistītajām un ieinteresētajām pusēm, piemēram, apmācāmās komandas vadītājam. Kartēšanas sesiju skaits un mērķgrupa ir atkarīga no situācijas. Šajā nodaļā sniegtas norādes, kā vadīt kartēšanas sesiju, kurā piedalās viens dalībnieks un procesa vadītājs, taču pamatprincipi paliek tie paši arī tad, ja kartēšanas sesija notiek grupā vai pašvaldītā procesā, vai ar citām iesaistītajām pusēm.

SAGATAVOŠANĀS

Pirms kartēšanas sesijas sākuma pārliecinieties un nodrošiniet, ka telpā ir pietiekami daudz vietas, lai strādātu ar kartēšanas rīku un izpildītu kustību vingrinājumus. Esiet gatavi nodrošināt konfidencialitāti.

Izdrukājiet un izgrieziet kartēšanas figūras. Lai ar tām būtu vieglāk darboties, ieteicams izmantot biezāku papīru.

Sagatavojiet fotokameru vai papīru un rakstāmrīku, lai dokumentētu kartēšanas procesu un atbilžu kombinācijas. Pārliecinieties, vai fotokameras baterija nav izlādējusies un atmiņas karte – pārpildīta.

Informējiet dalībnieku par kartēšanas sesijas ilgumu un to, ka kartēšanas sesijas laikā paredzēts pildīt kustību vingrinājumus, kam nepieciešams ērts apģērbs un apavi.

Pirms kartēšanas sesijas noskaņojieties darbam, lai kartēšanas sesijas laikā varētu labāk koncentrēties uz procesu.

Turiet savu sirdi un prātu atvērtu. Ieklausieties sacītajā un nepārsteidzieties, domājot, ka zināt, ko dalībnieks teiks vai kā viņam būtu labāk. Pirms kartēšanas sesijas apzinieties savus aizspriedumus un pieņēmumus. Un, pat ja šķiet, ka zināt, kā rīkosies mācību dalībnieks, neietekmējieties no šīm domām un arī neietekmējiet. Visu nav iespējams paredzēt!

IEPAZĪSTINĀŠANA

Kartēšanas sesijas sākumā atgādiniet dalībniekam tā mērķi – noskaidrot, kuras caurviju prasmes gribētos uzlabot – un to, ka nav vienas absolūtas patiesības. Ja nepieciešams, izskaidrojiet, kas ir caurviju prasmes, kāda būs sesijas gaita un ka kartēšana ir mācību process – diskusija un spēle, nevis zināšanu pārbaude vai vērtējums.

Izskaidrojiet kartēšanas sesijas norisi, resp., ka tas ir darbs ar kartēšanas rīku un kustību vingrinājumi atelpas brīžos.

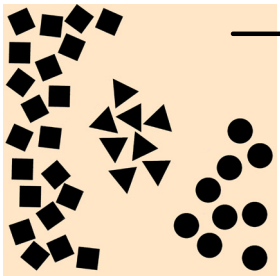
Izskaidrojiet, ka kartēšanas sesijas norise un tās laikā pārrunātais ir konfidenciāla informācija, tā netiks izpausta.

Lūdziet atļauju nofotografēt dalībnieka caurviju prasmju karti un informējiet, ka fotogrāfijas tiks izmantotas tikai mācību nolūkos darbā ar grupu, ko pārstāv dalībnieks, un tiks izdzēstas pēc mācību beigām.

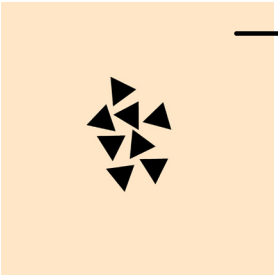
Iedrošiniet dalībnieku, ka kartēšanas sesiju ir iespējams pārtraukt jebkurā brīdī, ja tas nepieciešams.

KARTĒŠANAS GAITA

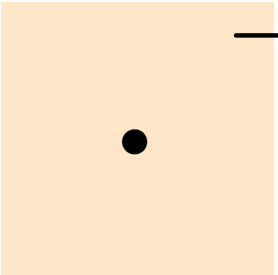
Sāciet ar kādu kustību vingrinājumu. Izvēlieties vai nu kādu no šīs rokasgrāmatas 4. pielikumā aprakstītajiem kustību vingrinājumiem, vai kaut ko no sava repertuāra. Neliela izkustēšanās ļaus dalībniekam apzināties telpu un savu vietu tajā, kā arī noskaņoties turpmākajam darbam.



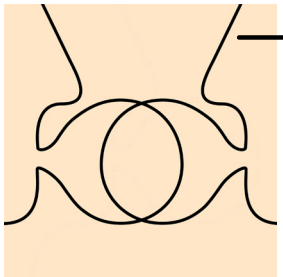
Izvēlieties vietu, kur veidot caurviju prasmju karti. Tā varētu būt liela galda virsma vai grīda.



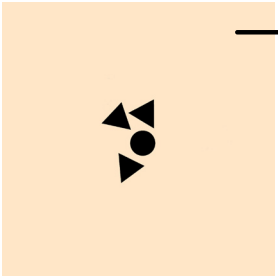
Novietojiet uz darba virsmas trijstūra figūras un ļaujiet dalībniekam iepazīties ar visām astoņām caurviju prasmēm. Mudiniet dalībnieku uzdot jautājumus, ja ir kas neskaidrs.



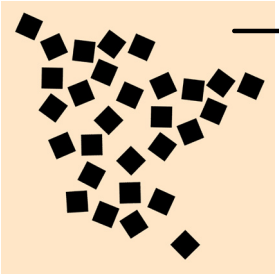
Novietojiet uz darba virsmas pirmo apļa figūru: “Kuras trīs caurviju prasmes vēlos uzlabot?” Lūdziet dalībnieku atbildēt, izmantojot trijstūrus.



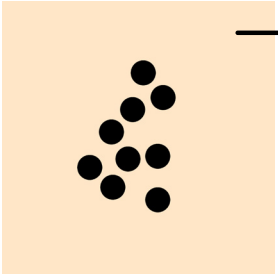
Apspriediet atbildes un noskaidrojiet, pēc kādiem kritērijiem dalībnieks izvēlējās prasmes, kā tās izprot un kāpēc tās būtu tik svarīgi attīstīt. Varat arī dalīties ar saviem novērojumiem un pārdomām.



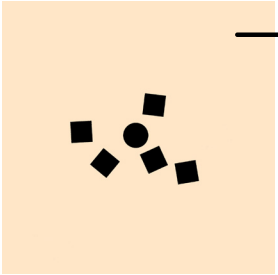
Pierakstiet vai nofotografējiet visas trīs dalībnieka izvēlētās caurviju prasmes.



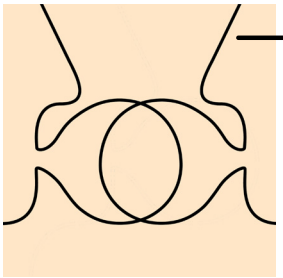
Nolieciet trijstūra figūras malā un novietojiet uz darba virsmas visas kvadrāta figūras. Dodiet dalībniekam laiku ar tām iepazīties. Ja nepieciešams, atbildiet uz jautājumiem.



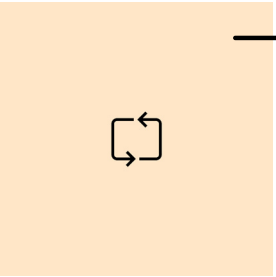
Nākamais solis – nepabeigtie teikumi. Turpmākais kartēšanas sesijas process atkārtojas, līdz ir pabeigti visi nepabeigtie teikumi vai arī tuvojas beigām sesijai paredzētais laiks.



Novietojiet uz darba virsmas apļa figūras, kurās ierakstīti teikumi, kurus nepieciešams pabeigt, izmantojot kvadrāta figūras, kurās savukārt ierakstīti atbilžu varianti, kas raksturo kādu rīcību, spējas. Komplektā iekļauti arī tukši kvadrāti. Tajos dalībnieks var ierakstīt savu atbilžu variantu.

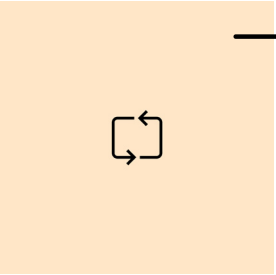


Apspriediet izvēlētās atbildes. Lai raisītos diskusija, centieties noskaidrot, kā dalībnieks izprot izvēlētos atslēgvārdus un kāda ir dalībnieka pieredze saistībā ar tēmu. Palūdziet dalībnieku dalīties pieredzē, kā kāda rīcība, prasmes vai to trūkums ir ietekmējis kādu situāciju.

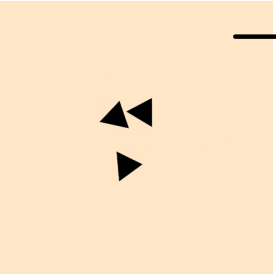


Pierakstiet vai nofotografējiet dalībnieka atbildes. Notīriet darba virsmu un turpiniet kartēšanu ar citām apļa figūrām – jautājumiem un nepabeigtajiem teikumiem.

Kad dažas tēmas ir aplūkotas un pārrunātas, ierosiniet dalībniekam pamainīt ķermeņa pozu vai izkustēties – izpildīt kādu kustību vingrinājumu, doties īsā pastaigā vai pavērot ķermeniskās sajūtas pēc intensīvas domāšanas.



Pēc nelielas izkustēšanās un ķermeņa pozas pamainīšanas turpiniet kartēšanas sesiju, līdz esat izmantojuši visas apļa figūras vai līdz ir pagājušas aptuveni 30 minūtes.



Atgriezieties pie trim sākumā izvēlētajām caurviju prasmēm. Painteresējieties, vai dalībnieks joprojām vēlas likt uz tām galveno uzsvaru turpmākajā mācību procesā. Iespējams, ka prioritātes ir mainījušās.

Aiciniet dalībnieku izpildīt vēl kādu kustību vingrinājumu. Tas ļaus plūdeni pabeigt kartēšanas sesiju un atslābināties.

NOSLĒGUMS

Pārliecinieties, vai esat atbildējis uz visiem dalībnieka jautājumiem.

Izsakiet pateicību dalībniekam par ieguldīto darbu un enerģiju un lūdziet dalīties pārdomās par kartēšanas sesijas norisi un sajūtām.

PAPILDU IESPĒJAS

Tā kā kartēšanas sesijas laikā dalībnieks jau ir pildījis dažādus kustību vingrinājumus un guvis nelielu priekšstatu par to, tad procesa vadītājs var vairāk iepazīstināt ar pašu somatiku, tās pieeju un metodēm. Tā ir iespēja likt pamatus turpmākajam mācību procesam un gūt papildu informāciju no dalībnieka, lai saprastu, kā labāk attīstīt izvēlētās caurviju prasmes. Piemēram, dalībniekam var pajautāt, vai un kā viņa izvēlētās caurviju prasmes vai to trūkums izpaužas ķermeņa kustībās un vai kustību vingrinājumi varētu palīdzēt attīstīt šīs prasmes. Šādi jautājumi palīdz saprast saikni starp somatiku un caurviju prasmju apguvi, kā arī radīs lielāku paļāvību turpmākajam mācību procesam.

Turpinot darbu, procesa vadītājam ieteicams rast laiku nelielai analīzei. Kāda bija gaisotne kartēšanas sesijas laikā, vai tā mainījās un kas to ietekmēja? Kāda gaisotne un metodes vislabāk palīdzētu dalībniekam un par ko tas izrādīja vislielāko interesi? Vai kādu brīdi dalībnieks bija noslēgts, varbūt pat izrādīja pretestību? Kā tas izpaudās? Vai ir kādi izaicinājumi, strādājot ar šo cilvēku, un kā tos varētu pārvarēt nākamajās sesijās?

VARIĀCIJAS

Kartēšanas sesijas var būt dažādas atkarībā no dalībnieku skaita, mērķiem un iespējām. Kartēšanas sesijas var organizēt gan klātienē, gan tiešsaistē, gan vienam dalībniekam, gan grupām.

KARTĒŠANA INDIVIDUĀLI

PAŠIZZIŅA

Kartēšanas rīku pašrefleksijas nolūkos var izmantot ikviens. Arī tad, ja kartēšanas rīku plānojat izmantot darbā ar citiem, noderīgi ir sākt tieši ar sevi. Ja grupa ir kaut nedaudz pazīstama, iespējams izmantot arī to jautājumu un nepabeigto teikumu komplektu, kas paredzēts iesaistītajām un ieinteresētajām pusēm, un analizēt grupas dalībnieku prasmes kopumā. Tas vairos izpratni par prasmēm, kuras būtu jāattīsta, ļaus apzināties savus pieņēmumus un apkopot novērojumus par grupu.

KOUČINGS

Kartēšanas rīku iespējams izmantot neatkarīgi un nesaistīti ar pārējo mācību materiālu. Tādā gadījumā kartēšanas mērķis būtu palīdzēt apzināties cilvēka prasmes. Procesu var turpināt individuālās koučinga sesijās ar procesa vadītāja izvēlētām metodēm atkarībā no tā, kāds ir abu pušu mērķis un sadarbības modelis.

DARBS AR IEINTERESĒTAJĀM PUSĒM

Lai izvērtētu grupas prasmes un mācību vajadzības no dažādām perspektīvām, kartēšanas sesiju iespējams noorganizēt arī tiem, kas nav mācību grupā, bet ir saistīti vai kaut kādā mērā ieinteresēti grupas darba uzlabošanā. Piemēram, kartēšanas sesiju iespējams noorganizēt ne tikai kāda uzņēmuma darbiniekiem, bet arī uzņēmuma klientiem, kurus apkalpo šie darbinieki, vai ne tikai kādas mācību iestādes pasniedzējiem, bet arī šo pasniedzēju studentiem. Jautājumu un nepabeigto teikumu komplekts ieinteresētajām pusēm atrodams šīs rokasgrāmatas 2. pielikumā.

KARTĒŠANA GRUPĀ

INDIVIDUĀLS DARBS GRUPĀ

Iedodiet katram dalībniekam pilnu kartēšanas figūru komplektu. Izskaidrojiet, kā ar to strādāt, esiet visu laiku blakus un atbildiet uz jautājumiem, ja ir kas neskaidrs. Katrs dalībnieks veic kartēšanu individuāli, pēc tam daloties pārdomās ar visu grupu par kartēšanas procesu un iznākumu. Iespējams, tā ir labākā pieeja grupās, kur mācību dalībnieki nav savstarpēji pazīstami un ikdienā nestrādā kopā.

DARBS PĀROS

Palūdziet grupas dalībniekus sadalīties pāros un organizēt kartēšanu divatā – viens dalībnieks uzņemas procesa vadītāja lomu, pēc tam mainās lomām. Izskaidrojiet, kā strādāt ar kartēšanas figūrām un atbildiet uz jautājumiem, ja ir kas neskaidrs. Pierakstiet vai nofotografējiet, kuras caurviju prasmes katrs dalībnieks ir izvēlējies. Ja ir ierobežots laiks, iespējams izmantot mazāk jautājumu un nepabeigto teikumu.

DARBS GRUPĀS

Sadaliet grupu mazākās grupiņās tā, lai katrā būtu no trim līdz pieciem dalībniekiem. Iedodiet katrai grupai kartēšanas figūras. Izskaidrojiet, kā ar tām strādāt. Pēc tam, kad grupas ir izspēlējušas pirmo jautājumu un trīs nepabeigtos teikumus, saaiciniet tās kopā un lūdziet katru grupu prezentēt savu izveidoto caurviju prasmju karti. Lai atvieglotu procesu, visas grupas pabeidz vienus un tos pašus nepabeigtos teikumus. Šī ir piemērota pieeja tiem, kas ikdienā strādā kopā, apzinās savu ieguldījumu kopīgajā darbā un spēj izveidot komandas prasmju karti.

INDIVIDUĀLS DARBS UN DARBS GRUPĀ

Iedodiet katram dalībniekam kartēšanas figūru komplektu. Izskaidrojiet, kā ar to strādāt. Katrs dalībnieks individuāli atbild uz pirmo jautājumu un izvēlas trīs caurviju prasmes, kā arī izvēlas trīs teikumus, kurus pabeigt. Pēc individuālā darba seko darbs grupā, kur reizē ar procesa vadītāju tiek liktas kopā atbildes, veidojot kopīgu caurviju prasmju karti.

KARTĒŠANA TIEŠSAISTĒ

Mums, projekta MOSS komandai, ir pozitīva pieredze arī kartēšanas sesiju vadīšanai tiešsaistē. Lūk, ieteikumi, kā to organizēt ar digitālo lietotņu un rīku palīdzību.

Pirmām kārtām nepieciešams nodrošināt piekļuvi kartēšanas rīkam. Jūs varat:

- Nosūtīt mācību dalībniekiem kartēšanas rīka materiālu uz e-pastu un lūgt pirms sesijas to izdrukāt. Kartēšanas figūras iespējams izgriezt sesijas laikā, iepriekš pabrīdinot, ka būs nepieciešamas šķēres. Nesūtiet dalībniekiem jautājumus un nepabeigtos teikumus pirms kartēšanas sesijas. Pretējā gadījumā pastāv iespēja, ka dalībnieki sāks iepriekš gatavot atbildes, zudīs spontanitāte un atklājumu gars. Jautājumus un nepabeigtos teikumus nosūtiet pēc kartēšanas sesijas – tā dalībnieki varēs atsaukt atmiņā pieredzēto un vēlreiz to pārdomāt. Pati kartēšana var notikt kādā platformā, kur iespējams veikt konferences zvanus, piemēram, “Zoom”.

- Izmantot kādu mācīšanās platformu tiešsaistē, piemēram, “Flinga”. Šajā platformā tiek piedāvāta interaktīva tāfele ar dažādu krāsu figūrām, kuras var savienot ar līnijām. Tas dod papildu iespēju atspoguļot saikni un attiecības starp dažādiem elementiem. “Flinga” ir bezmaksas platforma. Lai to lietotu, procesa vadītājam ir jāreģistrējas. Platformā iespējams veidot ne vairāk kā piecas sesijas vienlaikus. Ja grupā ir vairāk nekā pieci dalībnieki un ja ir nepieciešams, lai katrs dalībnieks veido savu prasmju karti, tad platformā jāreģistrējas arī dalībniekiem. Savukārt, ja pietiek ar vienu prasmju karti visai grupai, tad var izmantot vienu interaktīvo tāfeli, kopīgojot saiti ar visiem grupas dalībniekiem. Tādā gadījumā grupā var būt līdz pat 20 dalībniekiem. Tas ir ieteicamais maksimālais grupas lielums, lai visiem būtu iespēja izteikties un piedalīties lēmumu pieņemšanā.

Kartēšanas sesijai tiešsaistē izmantojiet tās pašas vadlīnijas kā klātienes sesijā. Vispirms izskaidrojiet kartēšanas sesijas norisi un tikai tad ķerieties klāt darbam. Kā jau iepriekš minēts, varat strādāt ar visu mācību grupu vai dalīt to mazākās grupiņās.

DARBS AR DRUKĀTIEM MĀCĪBU MATERIĀLIEM

Šis ir piemērs kartēšanas sesijai nelielā grupā, izmantojot tiešsaistes platformu "Zoom" un izdrukātus kartēšanas materiālus.

Pēc neliela ievada, iepazīšanās, sesijas mērķu un norises pārskata palūdziet dalībniekus izgriezt trijstūra figūras. Tas aizņems ne vairāk kā 5 minūtes.

Uzdodiet pirmo jautājumu: "Kuras trīs caurviju prasmes vēlos uzlabot?" Lai dalībniekiem būtu vieglāk uztvert informāciju, ieteicams iepriekš sagatavot slaidus ar jautājumiem un nepabeigtajiem teikumiem.

Lūdziet katru dalībnieku izvēlēties trīs caurviju prasmes un ierakstīt savu izvēli grupas čatā.

DARBS AR DIGITĀLIEM MĀCĪBU RĪKIEM

Šis ir piemērs kartēšanas sesijai, izmantojot tiešsaistes platformu "Flinga". Grupā ir pieci dalībnieki, un katrs dalībnieks veido savu prasmju karti.

Kopīgojiet ekrānu un parādiet, kā izmantot platformu "Flinga". Tā kā platformā nav trijstūra figūru, laikus izlemiet, kura figūra simbolizēs caurviju prasmes.

Platformā izveidojiet figūras, kas simbolizē caurviju prasmes. Nosauciet visas 8 caurviju prasmes un atbildiet uz dalībnieku jautājumiem, ja ir kas neskaidrs.

Uzdodiet pirmo jautājumu: "Kuras trīs caurviju prasmes vēlos uzlabot?" Palūdziet dalībniekus vispirms pierakstīt jautājumu, atbildēt uz to un tad kopīgot ekrānu, lai arī pārējie var redzēt izvēlētās atbildes.

Tad palūdziet izgriezt kvadrāta figūras un novietot tās cieši vienu pie otras, lai būtu vieglāk pārskatīt. Aiciniet sagatavot arī 3 līdz 5 tukšos kvadrātus.

Iesāciet kādu nepabeigto teikumu un lūdziet dalībniekus ierakstīt savas atbildes grupas čatā. Turpiniet tik ilgi, līdz izmantoti visi jautājumi un nepabeigtie teikumi (apļa figūras) vai arī pagājis darbam paredzētais laiks.

Iekļaujiet kartēšanas sesijā kustību vingrinājumus, lai pārslēgtu uzmanību vai pamainītu gaisotni. Ar kustību vingrinājumiem arī pabeidziet kartēšanas sesiju.

Lūdziet dalībniekus dalīties pārdomās par kartēšanas sesijas norisi un sajūtām.

Platformā izveidojiet kvadrāta figūras un kopīgi izlasiet, kas tajās rakstīts.

Iesāciet kādu nepabeigto teikumu, lūdziet dalībniekus to pierakstīt un atbildēt, izmantojot kvadrāta figūras.

Piedāvājiet dalībniekiem izmantot kvadrātu savienošanas funkciju platformā. Pateicoties šai funkcijai, nav nepieciešams notīrīt virtuālo darba virsmu pēc katra teikuma pabeigšanas. Turklāt šādi iespējams izveidot veselu tīklu, kas atspoguļo attieksmes starp dažādām prasmēm, rīcību, vajadzībām un mērķu sasniegšanu.

Kartēšanas sesijas beigās uztaisiet ekrānuzņēmumu, kurš atspoguļos galarezultātu.

Lūdziet dalībniekus dalīties pārdomās par kartēšanas sesijas norisi un sajūtām.

BŪT
LĪDZSVARĀ

3. NODAĻA | CAURVIJU PRASMJU MĀCĪBU PROGRAMMAS PLĀNOŠANA

M—O—S—S

MĀCĪBU PROGRAMMAS PLĀNOŠANA

Caurviju prasmju mācību programmas plānošana notiek pēc kartēšanas sesijām. Mērķis – pēc kartēšanas sesijas laikā iegūtās informācijas izveidot dalībniekam vai grupai visatbilstošāko mācību programmu, kas palīdzētu attīstīt izvēlētās caurviju prasmes.

MOSS caurviju prasmju mācību programmas ilgums ir 16 stundas, taču iespējams veidot īsākas sesijas kādas vienas prasmes pilnveidošanai vai garākas sesijas vairāku prasmju pilnveidošanai. Tā ir mācīšanās pieredze caurviju prasmju uzlabošanai, izmantojot sociālās pedagoģijas, dialoģiskās pedagoģijas, deju kustību terapijas, laikmetīgās dejas un somatikas metodes. Rokasgrāmatā "Somatikas pieeja un metodes caurviju prasmju pilnveidei" ir daudz vingrinājumu un uzdevumu, kurus iespējams kombinēt mācību procesā, balstoties uz to, kādas prasmes nepieciešams attīstīt grupas dalībniekiem.

Plānojot mācību programmu, ir jāizlemj, ar kurām prasmēm turpināt strādāt. Lai atvieglotu lēmuma pieņemšanu, iespējams izmantot programmas plānošanas veidni, kas atrodama šīs rokasgrāmatas 3. pielikumā.

Lai izvēlētos trīs grupai svarīgākās caurviju prasmes, saskaitiet, cik reizes katra prasme ir izvēlēta starp grupas dalībniekiem. Turpmākā mācību programma tiek veidota, balstoties uz trim prasmēm, kuras kartēšanas sesijas laikā izvēlētas visbiežāk. Ir vērts pievērst papildu uzmanību kvadrāta figūrām, kuras dalībnieki ir visbiežāk izvēlējušies, kā arī tēmām, kas tika pārspriestas diskusiju laikā.

Informācija par turpmākās mācību programmas plānošanu un veidošanu meklējama rokasgrāmatā "Somatikas pieeja un metodes caurviju prasmju pilnveidei", kur iekļauti gan vingrinājumi individuālam un grupu darbam, gan norādes, kā izmantot uzdevumu bāzi, lai izveidotu un vadītu mācību programmu, gan papildu informācija par somatikas pieeju caurviju prasmju attīstīšanā.

1. PIELIKUMS | CAURVIJU PRASMJU KARTĒŠANAS RĪKS

M—O—S—S

Kuras trīs caurviju prasmes vēlos uzlabot?

Visefektīvāk strādāju tad, kad varu...

Mani kaitina situācijas, kurās nevaru...

Gribētu prast labāk...

Lai kaut ko mainītu savā darbā, man vajadzētu...

Komandā vislabāk strādāju tad, kad varu...

jautājumi

M — O — S — S

moving into soft skills

Visvairāk darbu izbaudu tad, kad varu...

Man labi padodas...

Citos savas jomas profesionāļos visvairāk apbrīnoju spēju...

Lai labāk koncentrētos, man vajadzētu...

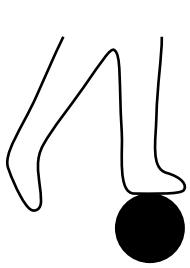
Manu radošumu veicina iespēja...

Kā es jūtos, analizējot savas prasmes?

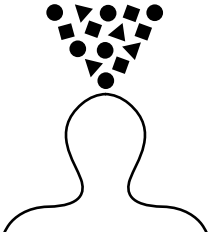
jautājumi

M — O — S — S

moving into soft skills

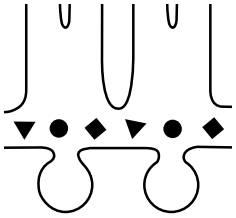


KOMUNIKĀCIJA

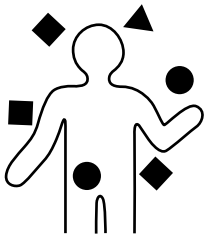


RADOŠUMS

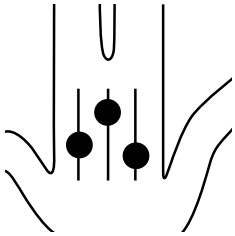
DZĪVESSPĒKS



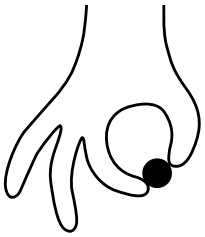
SADARBĪBA
KOMANDĀ



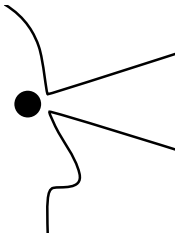
MĀCĪŠANĀS



PAŠREGULĀCIJA



KONCENTRĒŠANĀS



LĪDERĪBA

caurviju prasmes

M — O — S — S

moving into soft skills

DOMĀT KRITISKI	PIEŅEMT LĒMUMUS	KĻŪDĪTIES	SNIEGT UN SAŅEMT ATGRIEZENISKO SAIKNI
NOSPRAUST SKAIDRAS ROBEŽAS	KLAUSĪTIES	PIELĀGOTIES	VĒROT
KONCENTRĒTIES	LABĀK IZMANTOT SAVU ENERĢIJU	IZVIRZĪT MĒRĶUS	IEDVESMOT UN IEDVESMOTIES
PLĀNOT SAVU LAIKU	SADZĪVOT AR NESKAIDRĪBĀM	SADARBOTIES	JUST LĪDZI
MEKLĒT JAUNUS RISINĀJUMUS	REGULĒT SAVAS EMOCIJAS	SAMAZINĀT ĀTRUMU	RAISĪT UZTICĒŠANOS

atbilžu varianti

M—O—S—S

moving into soft skills

APZINĀTIES SEVI	BŪT IERAUDZĪTAM, PAMANĪTAM, SADZIRDĒTAM	PIEŅEMT CITĀDO	RISINĀT PĀRRUNAS
RISINĀT PROBLĒMAS	DALĪTIES	ATSLĀBINĀTIES	VEIDOT LABĀKUS IERADUMUS
BŪT LĪDZSVARĀ	UZŅEMTIES ATBILDĪBU	SKAIDRI KOMUNICĒT	PIEŅEMT UN SAPRAST SAVU ĶERMENI
RISINĀT KONFLIKTUS	ĻAUTIES STRAUMEI	IEKĻAUT UN IEKĻAUTIES	MĀCĪTIES
PĀRVARĒT IEROBEŽOJUMUS	IETEKMĒT NOTIEKOŠO	JUST APKĀRT NOTIEKOŠO	UZŅEMTIES RISKU

atbilžu varianti

M—O—S—S

moving into soft skills

atbilžu varianti

M—O—S—S

moving into soft skills

2. PIELIKUMS
|
CAURVIJU PRASMJU KARTĒŠANAS FIGŪRAS IESAISTĪTAJĀM PUSĒM

M—O—S—S

Kuras trīs caurviju prasmes grupas dalībniekiem vajadzētu attīstīt visvairāk?

Grupas dalībnieki visefektīvāk strādā tad, kad var...

Grupas dalībnieki visvairāk darbu izbauda tad, kad var...

Grupas dalībniekus visvairāk kaitina situācijas, kurās tie nevar...

Gribētu, lai grupas dalībnieki prastu labāk...

Grupas dalībniekos visvairāk apbrīnoju viņu spēju...

jautājumi ieinteresētajām pusēm

M — O — S — S

moving into soft skills

Grupas dalībniekiem nepieciešams biežāk...

Grupas dalībnieki labāk sadarbojas tad, kad var...

Grupas dalībnieku radošumu veicina iespēja...

Grupas dalībniekiem ir maz iespēju mācīties...

Lai labāk koncentrētos, grupas dalībniekiem vajadzētu...

Kā es jūtos, analizējot grupas dalībnieku prasmes?

jautājumi ieinteresētajām pusēm

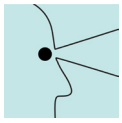
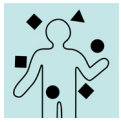
M — O — S — S

moving into soft skills

3. PIELIKUMS
|
MĀCĪBU PROGRAMMAS PLĀNOŠANAS VEIDNE

M–O–S–S

MĀCĪBU PLĀNOŠANAS VEIDNE

	Grupa	Grupas līderis	Mācību vadītājs	Ieinteresētās puses	Summa kopā
DZĪVESSPĒKS					
KONCENTRĒŠANĀS					
KOMUNIKĀCIJA					
RADOŠUMS					
 LĪDERĪBA					
 MĀCĪŠANĀS					
PAŠREGULĀCIJA					
SADARBĪBA KOMANDĀ					
Atbildes kvadrātos, kam vērts pievērst uzmanību					

INSTRUKCIJAS PROGRAMMAS PLĀNOŠANAI UN IZVEIDEI

Mācību programmas plānošanas veidne palīdzēs saprast, uz kādu prasmju apguvi liekams galvenais uzsvars MOSS caurviju prasmju mācību kursa saturā. Lūk, instrukcijas un piemērs, kā aizpildīt veidni.

TRIJU CAURVIJU PRASMJU IDENTIFICĒŠANA

Apkopojiet informāciju par visu grupā veikto kartēšanas sesiju rezultātiem. Atzīmējiet "X" pie katras caurviju prasmes tik reižu, cik tā tika izvēlēta grupas dalībnieku vidū. Tad izceliet trīs prasmes, par kurām izrādīta vislielākā interese. Tās arī būs prasmes, ar kurām jāstrādā turpmākajā mācību programmā.

Piemēram, kāda kolektīva kartēšanas sesijas laikā dalībnieki trīs reizes izvēlējās tādas caurviju prasmes kā komunikāciju, vienu reizi sadarbības prasmes komandā un vienu reizi radošumu. Kad kartēšanas sesijā piedalījās šī kolektīva priekšniece, viņa kā kolektīvam nepieciešamākās prasmes izvēlējās komunikācijas prasmes, sadarbības prasmes komandā un pašregulāciju. Mācību vadītāja skatījumā šim kolektīvam ir vissvarīgāk uzlabot komunikācijas prasmes, sadarbības prasmes komandā un radošumu.

Summa kopā veidojas, saskaitot visus "X" vienā rindā. Šajā piemērā komunikācijas prasmes, sadarbības prasmes komandā un prasmes būt radošiem ir ieguvušas visvairāk "X", tāpēc tās arī būs prasmes, ko attīstīt turpmākajā mācību programmā (sk. paraugu).

CAURVIJU PRASMJU MĀCĪBU SATURA PIRMĀ PLĀNOŠANA

Izvēloties vingrinājumus turpmākajām mācībām, papildus trim izvēlētajām caurviju prasmēm pievērsiet vērību arī atbildēm kvadrātos. Pavērojiet, vai kāda kvadrāta figūra atkārtojas, vai arī izraisa asu reakciju diskusiju laikā. Piefiksējiet grupai nozīmīgās tēmas un izaicinājumus, kuru turpmākai izzināšanai būtu lietderīgi papildu uzdevumi un prakse.

MĀCĪBU PLĀNOŠANAS PIEMĒRS

	Grupa	Grupas līderis	Mācību vadītājs	Ieinteresētās puses	Summa kopā
DZĪVESSPĒKS					
KONCENTRĒŠANĀS					
KOMUNIKĀCIJA	XXX	X	X		5
RADOŠUMS	X		X		2
LĪDERĪBA					
MĀCĪŠANĀS					
PAŠREGULĀCIJA		X			1
SADARBĪBA KOMANDĀ	X	X	X		3
Atbildes kvadrātos, kam vērts pievērst uzmanību	Kļūdīties, vērot	Klausīties	Raisīt uzticēšanos		

4. PIELIKUMS | KUSTĪBU VINGRINĀJUMI

M–O–S–S

ELPOŠANA ROKU VĒZIENIEM

Vingrinājums elpas un ķermeņa apzinātības veicināšanai

Piecelieties kājās vai apsēdieties un piespiediet pēdas pie zemes. Pievērsiet uzmanību savai elpošanai, neko nemainot tajā. Uz ieelpu paceliet rokas, uz izelpu – nolaidiet. Izpildiet vingrinājumu trīs reizes. Pēc tam pavērojiet, kā jūtaties.

STĀVUS-GUĻUS

Vingrinājums pēc ilgstošas sēdēšanas

Nostājieties stāvus pozīcijā, no šīs pozīcijas nolaidieties guļus pozīcijā un atkal nostājieties stāvus pozīcijā. Tas, kā no stāvus pozīcijas nolaisties guļus pozīcijā, ir pēc brīvas izvēles un improvizācijas – drīkst tupties, sēsties, griezties, velties, atbalstīties ar rokām vai izmantot jebkuru citu paņēmienu. Galvenais, sajust katru ķermeņa daļu, izpildīt vingrinājumu lēnām, meklēt vieglāko veidu, kā nogulties un atkal piecelties, un atkārtot to vairākas reizes.

SABURZĪTĀ PAPĪRA BUMBA

Vingrinājums maņu aktivizēšanai

Paņemiet papīra lapu un ar pirkstgaliem sajūtiet papīru. Lēnām saburziet papīra lapu plaukstā. Pavērojiet, kā ķermenis reaģē – ko dara otra roka un kāda ir elpošana. Atkārtojiet vingrinājumu, kaut ko pamainot, piemēram, paspēlējieties ar ātrumu vai to, cik cieši un stipri saburzāt lapu. Pēc tam pievērsiet uzmanību apkārtējām skaņām. Saskaņojieties ar ārpasauli.

PLECU APĻOŠANA

Vingrinājums saspringtu plecu atslābināšanai

Piecelieties kājās un sāciet apļot plecus. Droši vien stāvat taisni un simetriski. Taisnība? Mainiet pozu uz kaut ko asimetrisku un turpiniet apļot plecus. Mainiet pozu vēlreiz, bet tā, lai tā paliek asimetriska. Piemēram, salieciet muguru, nolieciet galvu vai sagriezieties sānos un turpiniet apļot plecus. Elpojiet un centieties noturēt līdzsvaru. Pavērojiet, kā šis vingrinājums ietekmē jūsu nervu sistēmu.

AP SAVU ASI

Vingrinājums, ko praktizē Austrumu cīņas mākslās

Nostājieties ērtā pozīcijā. Nolieciet pēdas nedaudz platāk, nekā ierasts. Koncentrējieties uz savu vertikālo asi: mēģiniet iztēloties, kur tā ir, un sajust to. Ja ir grūti iztēloties, kur šī vertikālā ass atrodas, neuztraucieties – galvenais ir tas, ka tā ir. Pagriezieties pa labi un tad pagriezieties pa kreisi. Dariet to tik ātri vai tik lēni, cik vēlaties. Ļaujiet rokām brīvi šūpoties līdzi, ļaujiet visai savai būtībai reaģēt uz kustību. Pavērojiet, vai ir viegli elpot, vai esat ieliekušies ceļgalos, vai elkoņi kustoties saliecas, vai papēži ir piespiesti pie zemas vai viegli atraujas no tās, bet, pats galvenais, vai jūs smaidāt.

ACU ATPŪTINĀŠANA

Vingrinājums pēc garas dienas pie datora

Atbrīvojiet rokas un izpuriniet tās. Tad saberzējiet plaukstas, lai tās sasiltu. Uzlieciet plaukstas uz acīm, it kā tās būtu kompreses. Ļaujiet acīm atpūsties tumsā. Neaizžmiedziet acis – atslābiniet tās, ļaujiet tām tumsā kādu laiku atpūsties. Pēc tam dziļi ieelpojiet un noņemiet plaukstas no acīm.

SAZEMĒŠANĀS

Vingrinājums Aleksandra tehnikā spriedzes mazināšanai

Apsēdieties uz krēsla malas. Sajūtiet sēžas kaulus. Lēnām pavirzieties nedaudz uz priekšu un atpakaļ. Pamēģiniet to darīt ar minimālu piepūli vēderā, gurnos, muguras augšdaļā un augšstilbos. Elpojiet brīvi.

KLĪSTOŠAIS SKATIENS

Vingrinājums Aleksandra un Grinberga tehnikā prāta sazemēšanai

Atslābiniet skatienu un ļaujiet tam klīst visapkārt. Kad tas izdevies, atveriet un aizveriet muti. Izpildiet abas darbības vienlaikus. Kad izdevies arī tas, izvērsiet pēdas sāņus un atkal savienojiet kopā, saskaņojot to ar ieelpu un izelpu. Izpildiet visas trīs darbības vienlaikus. Vingrinājuma laikā neaizturiet sasprindzinājumā elpu, elpojiet visu laiku. Pievērsiet uzmanību dažādām ķermeņa daļām un kustībām, tas palīdzēs sazemēt prātu.

ĶERMEŅA SKENĒŠANA

Vingrinājums sevis sajušanai

Ieņemiet ērtu pozīciju – stāvus, sēdus, guļus, varat arī kustēties. Vairākas reizes dziļi ieelpojiet un izelpojiet. Pārnesiet savu uzmanību no ārpasaules uz iekšējo pasauli. Visvieglāk tas izdarāms aizvērtām acīm. Pavērojiet savu elpošanu. Iespējams, jūtat gaisu nāsīs, iespējams, krūšukurvī vai vēderā. Nepiešķiriet tam nozīmi, vienkārši ļaujieties.

Pievērsiet uzmanību galvas augšdaļai. Lēnām virziet uzmanību līdz pierei, tad līdz žoklim, zodam, kaklam un pleciem. Pie katras ķermeņa daļas apstājieties, sajūtiet to. Pievērsiet uzmanību augšdelmiem, tad lejup pa rokām – pirkstgaliem un tad atkal virziet uzmanību atpakaļ pa rokām līdz pleciem. Pavērtējiet, kādas ir sajūtas kaklā, kādas – sirdī.

Turpiniet koncentrēt uzmanību uz krūšukurvi, vēderu, gurniem, no augšstilbiem līdz pat potītēm, papēžiem un kāju pirkstgaliem. Vērojiet sajūtas.

Pievērsiet uzmanību elpošanai. Domās vēlreiz izceļojiet caur visam ķermenim, jūtot, kuras ķermeņa daļas prasa īpašu uzmanību – kurās ir visvairāk dzīvības, kurās atkal ne. Lēnām atveriet acis.

Kurās ķermeņa daļās ieplūda enerģija, kuras vairāk atslāba vai saspringa? Varbūt sajutāt vēl ko?

PUTNU VĒROŠANA

Vingrinājums uzmanības sadalīšanai

Šis vingrinājums var aizņemt maz laika, var aizņemt vairāk laika un var būt kā plūstoša pāreja uz citu vingrinājumu. Vingrinājuma būtība ir pievērst uzmanību vairākām darbībām vienlaikus un izdomāt arvien jaunas un jaunas kustības.

Ieņemiet ērtu sēdus pozīciju.

Pievērsiet uzmanību kādam konkrētam punktam, ne pārāk tālu no vietas, kur atrodaties. Vērojiet to ar atslābinātu skatienu. Nenovēršot acis no punkta, sāciet apļot galvu. Kustieties tik lēni vai ātri, cik vēlaties, nenovēršot acis no punkta. Atslābiniet sakodienu.

Kādas vēl kustības būtu iespējams izpildīt, turpinot apļot galvu un nenovēršot skatienu no punkta? Kā kustības padarīt līganākas, vieglākas, plūdenākas? Kā atslābināt uzmanību un vai tas iespējams, ja skatiens tiek fokusēts uz punktu?

Dažas sekundes pasēdiet mierā.

DZĪVES PULSS

Vingrinājums muskuļu sasprindzināšanai un atslābināšanai pēc Paulas metodes

Ieelpojiet caur degunu un izelpojiet caur muti, sakļaujot lūpas tūtiņā un izdodot skaņu "ššš".

Atkārtojiet vēlreiz. Uz ieelpu atslābiniet lūpas.

Uz nākamo ieelpu sažņaudziet plaukstas un piekrampējieties ar pēdām stingri pie zemes. Uz izelpu atslābinieties. Atkārtojiet vēlreiz. Ieelpojiet caur degunu – sažņaudziet plaukstas un piekrampējieties ar pēdām stingri pie zemes, izelpojiet caur muti – sakļaujot lūpas tūtiņā, izdodot skaņu "ššš" un atslābinot plaukstas un pēdas.

Izpildiet vingrinājumu tik ilgi, cik vēlaties. Pavērojiet detaļas.

KUSTĪBU ESPRESO

Vingrinājums ķermeņa pamodināšanai

Baudiet kustību espreso, lai kā to arī saprotat. Kas jums nepieciešams, lai pamostos? Kādas kustības nāk prātā, domājot par kafiju, – gribas lēkāt, pakratīties vai pastaipīties? Dariet jebko, kas ienāk prātā.

Improvizējiet vienatnē un kopā ar citiem. Beigās varat pārdomāt, kuras kustības bija tās, kas vislabāk palīdzēja jums atgūt enerģiju. Tas ir svarīgi, lai apzinātos sava ķermeņa vajadzības.

IZZINĀT SAVU BURBULI

Vingrinājums uzmanības trenēšanai

Kādu brītiņu noskaņojieties un mēģiniet sajust savu privāto telpu jeb savu burbuli. Aprakstiet, kā to jūtat, kāda tam ir forma, blīvums, cik liels un kādā krāsā tas ir, vai tas ir caurspīdīgs un tamlīdzīgi. Nekas nav jāmaina, tikai jāpievērš uzmanība.

3 MINŪŠU ATIESTATĪŠANA

Vingrinājums enerģijas atjaunošanai pēc leģendārās kontaktimprovizācijas pasniedzējas Nensijas Stārkas Smitas metodes

Vingrinājums labi iederas kartēšanas sesijas starplaikos. Ja vingrinājums tiek pildīts kartēšanas vai jebkādas citas nodarbības

sākumā, kad dalībnieki vēl nav iesildījušies, nedrīkst forsēt – tā var tikai sev kaitēt.

Atrodiet brīvu vietu telpā un izstiepiet rokas, lai saprastu, cik daudz jums ir vietas. Vingrinājumam ir trīs daļas:

Pirmajā minūtē kustieties tik ātri, cik spējat, skrieniet uz vietas, leciet, pietupieties, piepumpējieties un tamlīdzīgi.

Otrajā minūtē stāviet pilnīgi mierīgi. Nedrīkst pieļaut pat sīkāko kustību.

Trešajā minūtē lieciet lietā savu balsi – klusāk vai skaļāk, skaidrāk vai neskaidrāk, čukstot, dziedot vai beigās pat kliedzot. Un tā veselu minūti.

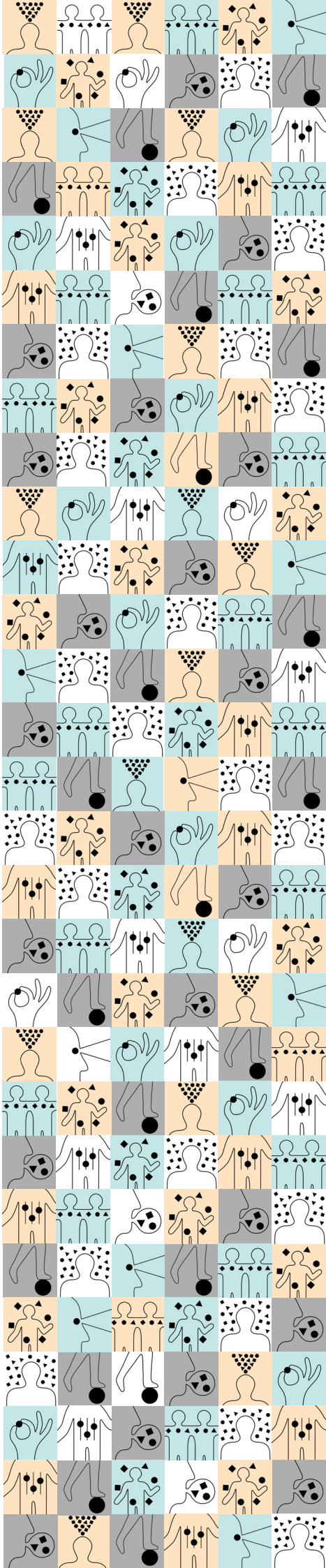
Vadot šo vingrinājumu grupai, vispirms izstāstiet, kas būs jādara katrā vingrinājuma daļā, pēc tam pildiet vingrinājumu bez pauzēm un skaidrošanas.

Caurviju prasmju kartēšana ir pašizziņas metode, kas palīdz intuitīvā un rotaļīgā veidā apzināties savu rīcību, attieksmes un prasmes un kā tās ietekmē darba dzīvi un attiecības. Caurviju prasmju kartēšana iespējama gan individuāli, gan grupā. Šī rokasgrāmata ir veidota pieredzes izglītības ekspertiem, kuri vada mācības pieaugušajiem ar mērķi apgūt un pilnveidot caurviju prasmes – komunikāciju, radošumu, pašregulāciju, sadarbību komandā un daudzas citas.

Caurviju prasmju kartēšana palīdzēs rast atbildes uz dažādiem jautājumiem. Piemēram, kuras caurviju prasmes nepieciešams attīstīt, lai sasniegtu savus mērķus vai lai būtu profesionālis savā jomā? Kā caurviju prasmju trūkums ietekmē gaisotni komandā un organizācijās? Kā, pilnveidojot caurviju prasmes, var palīdzēt pārvarēt profesionālos izaicinājumus?

Caurviju prasmju kartēšanas rīks ir lielisks palīglīdzeklis ne tikai speciālistiem mācību vajadzībām, bet arī ikvienam interesentam pašanalīzes nolūkos. Tas ir pirmais solis savu prasmju pilnveidošanā.

Aicinām ieskatīties arī rokasgrāmatā “Somatikas pieeja un metodes caurviju prasmju pilnveidei”. Tā palīdzēs izveidot unikālu, mācību dalībnieku profesionālajām vajadzībām atbilstošu, somatikas pieejā un metodēs balstītu mācību programmu caurviju prasmju pilnveidei.

M—O—S—S

moving into soft skills